

Міністерство освіти і науки України
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Кафедра соціальної педагогіки та корекційної освіти

«До захисту допускаю»

Завідувач кафедри соціальної педагогіки
та корекційної освіти
кандидат педагогічних наук, доцент

_____ Алла РЕВТЬ
« _____ » _____ 20__ р.

**Соціально-педагогічна діяльність з формування
навичок здорового способу життя підлітків у закладі
загальної середньої освіти**

Спеціальність 231 Соціальна робота

Бакалаврська робота
на здобуття кваліфікації – бакалавр з соціальної роботи за спеціалізацією
«Соціальна педагогіка»

Автор роботи : студент групи СР – 2226Б

Віталій ВИКРИКАЧ _____

Науковий керівник : д. пед. н., професор

Тетяна ЛОГВИНЕНКО _____

Дрогобич, 2026

Захист кваліфікаційної роботи

_____ (тема роботи)

Оцінка за стобальною шкалою: _____

Оцінка за національною чотирибальною шкалою: _____

Коротка мотивація захисту:

Дата

Голова ЕК _____

підпис

прізвище та ініціали

Секретар ЕК _____

підпис

прізвище та ініціали

АНОТАЦІЯ

В бакалаврській роботі розкрито сутність понять «здоровий спосіб життя», «навички здорового способу життя» та їх значення у підлітковому віці. Розкрито психолого-педагогічні особливості підліткового віку у контексті формування здоров'язбережувальної поведінки. Охарактеризовано соціально-педагогічна діяльність у закладі загальної середньої освіти як чинник формування навичок здорового способу життя підлітків.

Проаналізовано зміст, форми та методи соціально-педагогічної діяльності з формування навичок здорового способу життя підлітків у закладі загальної середньої освіти. Особлива увага дослідника спрямована на розкриття основних напрямів соціально-педагогічної роботи щодо формування навичок здорового способу життя підлітків, активне використання здоров'язбережувальних технологій у соціально-педагогічній роботі з учнями. В роботі здійснено експериментальну перевірку ефективності запропонованих шляхів удосконалення практичної соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя підлітків.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, соціально-педагогічна діяльність, форми і методи соціально-педагогічної діяльності, заклад загальної середньої освіти.

ANNOTATION

The bachelor's thesis reveals the essence of the concepts of "healthy lifestyle", "healthy lifestyle skills" and their significance in adolescence. The psychological and pedagogical features of adolescence in the context of the formation of health-preserving behavior are revealed. The socio-pedagogical activity in a general secondary education institution is characterized as a factor in the formation of healthy lifestyle skills in adolescents.

The content, forms and methods of socio-pedagogical activity on the formation of healthy lifestyle skills of adolescents in a secondary education

institution are analyzed. The researcher's special attention is directed to the disclosure of the main directions of socio-pedagogical work on the formation of healthy lifestyle skills of adolescents, the active use of health-saving technologies in socio-pedagogical work with students. The work carried out an experimental verification of the effectiveness of the proposed ways to improve practical socio-pedagogical activities to form a healthy lifestyle for adolescents.

Key words: healthy lifestyle, socio-pedagogical activity, forms and methods of socio-pedagogical activity, general secondary education institution.

Вступ	6
Розділ 1. Теоретичні основи соціально-педагогічної діяльності з формування навичок здорового способу життя підлітків	10
1.1. Сутність понять «здоровий спосіб життя», «навички здорового способу життя» та їх значення у підлітковому віці	10
1.2. Психолого-педагогічні особливості підліткового віку у контексті формування здоров'язбережувальної поведінки	13
1.3. Соціально-педагогічна діяльність у закладі загальної середньої освіти як чинник формування навичок здорового способу життя підлітків.....	16
Висновки до розділу першого	20
Розділ 2. Зміст, форми та методи соціально-педагогічної діяльності з формування навичок здорового способу життя підлітків у закладі загальної середньої освіти	23
2.1. Основні напрями соціально-педагогічної роботи щодо формування навичок здорового способу життя підлітків.....	23
2.2. Форми і методи формування навичок здорового способу життя у підлітків у закладі загальної середньої освіти.....	27
2.3. Використання здоров'язбережувальних технологій у соціально-педагогічній роботі з підлітками.....	31
2.4. Шляхи удосконалення практичної соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя підлітків.....	35
Висновки до розділу другого	41
Висновки	43
Список використаної літератури	45
Додатки	48

ВСТУП

Сучасний розвиток українського суспільства характеризується посиленням уваги до проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді. В умовах соціально-економічних трансформацій, інформаційного перенавантаження, поширення шкідливих звичок, недостатньої рухової активності та погіршення психоемоційного стану особливої актуальності набуває проблема формування навичок здорового способу життя у підлітків. Саме підлітковий вік є важливим періодом становлення життєвих цінностей, поведінкових установок, соціальних орієнтирів і звичок, що визначають подальший фізичний, психічний і соціальний розвиток особистості [3; 10; 23].

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) розглядається науковцями як сукупність ціннісних орієнтацій, моделей поведінки, навичок та практичних дій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я людини. Формування навичок здорового способу життя передбачає розвиток у підлітків відповідального ставлення до власного здоров'я, мотивації до здоров'язбережувальної діяльності, вміння протистояти негативним соціальним впливам та здійснювати усвідомлений вибір на користь безпечної поведінки [1; 18; 37].

Важливу роль у вирішенні означеної проблеми відіграє заклад загальної середньої освіти, який є одним із провідних соціальних інститутів соціалізації особистості. Саме у шкільному середовищі створюються умови для формування світогляду підлітків, їхніх моральних переконань, ціннісних орієнтацій та життєвих компетентностей. Соціально-педагогічна діяльність у закладі загальної середньої освіти спрямована на підтримку гармонійного розвитку особистості, профілактику негативних явищ у молодіжному середовищі та формування соціально схвальної поведінки учнів [4; 16; 20].

Особливого значення набуває діяльність соціального педагога щодо формування навичок здорового способу життя підлітків. Соціальний педагог здійснює профілактичну, просвітницьку, консультативну та організаційну роботу, спрямовану на розвиток здоров'язбережувальної компетентності

учнів, організацію змістовного дозвілля, профілактику шкідливих звичок, формування позитивної мотивації до здорового способу життя [21; 27; 35].

Проблема формування ЗСЖ дітей та молоді розкривається у працях українських і зарубіжних учених. Теоретичні основи соціально-педагогічної діяльності аналізуються у працях А. Капської, С. Пальчевського, Л. Волинець, О. Безпалько. Психолого-педагогічні аспекти формування ЗСЖ підлітків досліджували О. Дубогай, Н. Москаленко, В. Оржеховська, Н. Максимова та інші науковці. Особливості здоров'язбережувальних технологій висвітлено у працях О. Ващенко, С. Сисоєвої, Т. Журавель та інших [6; 10; 17; 31].

Актуальність проблеми підтверджується також нормативно-правовими документами України: Законами України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про охорону дитинства», Національною стратегією розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі, у яких наголошується на необхідності створення безпечного освітнього середовища та формування культури ЗСЖ учнів [12-14; 25].

Попри значну кількість наукових досліджень, проблема соціально-педагогічної діяльності з формування навичок здорового способу життя підлітків у закладі загальної середньої освіти потребує подальшого вивчення, зокрема щодо вдосконалення форм і методів роботи соціального педагога в сучасних умовах.

Отже, актуальність проблеми, її недостатня практична розробленість та соціальна значущість зумовили вибір теми бакалаврської роботи: «Соціально-педагогічна діяльність з формування навичок здорового способу життя підлітків у закладі загальної середньої освіти».

Мета дослідження – розкрити теоретичні основи та практичні підходи до організації ефективної соціально-педагогічної діяльності з формування навичок здорового способу життя підлітків у закладі загальної середньої освіти, а його **завдання** :

1) проаналізувати сутність та зміст понять «здоровий спосіб життя» і «навички здорового способу життя» у психолого-педагогічній літературі;

2) визначити психолого-педагогічні особливості підліткового віку у контексті формування здоров'язбережувальної поведінки;

3) охарактеризувати зміст, форми та методи соціально-педагогічної діяльності з формування навичок здорового способу життя підлітків у закладі загальної середньої освіти;

4) запропонувати та перевірити на практиці ефективність шляхів реалізації соціально-педагогічної діяльності з формування навичок здорового способу життя підлітків.

Об'єкт дослідження: процес соціально-педагогічної діяльності у закладі загальної середньої освіти.

Предмет дослідження: форми, методи та умови соціально-педагогічної діяльності з формування навичок здорового способу життя підлітків у закладі загальної середньої освіти.

Для досягнення мети та реалізації завдань бакалаврської роботи було використано комплекс дослідницьких **методів**:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння психолого-педагогічної та соціально-педагогічної літератури;
- емпіричні: анкетування, бесіди, педагогічне спостереження, тестування;
- методи математичної статистики для обробки результатів дослідження.

Практичне значення роботи полягає у запропонованих та апробованих на практиці підходах реалізації соціально-педагогічної діяльності з формування навичок здорового способу життя підлітків, які можуть бути використані соціальними педагогами, класними керівниками та педагогічними працівниками закладів загальної середньої освіти.

Матеріали бакалаврського дослідження проходили апробацію на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Соціальна робота, спеціальна та інклюзивна освіта: вітчизняний і зарубіжний досвід професійної підготовки фахівців» (м. Дрогобич, травень 2026 р.) та опубліковані у

науковому збірнику у вигляді тез та тему «Зміст соціально-педагогічної діяльності з формування навичок здорового способу життя підлітків» (С. 62 – 65).

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів (7 параграфів), висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури (40 джерел) і 3 додатків. Загальний обсяг роботи – 51 сторінка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ

1.1. Сутність понять «здоровий спосіб життя», «навички здорового способу життя» та їх значення у підлітковому віці

Однією з найважливіших соціально-педагогічних проблем сучасності є збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. У сучасних умовах зростає кількість чинників, що негативно впливають на фізичний, психічний і соціальний стан підлітків: малорухливий спосіб життя, поширення шкідливих звичок, надмірне використання цифрових технологій, емоційне перенавантаження, несприятливі соціальні умови та недостатній рівень культури здоров'я [1; 6; 23]. Саме тому проблема формування навичок здорового способу життя набуває особливої актуальності в системі освіти та соціально-педагогічної діяльності.

Поняття «здоров'я» є складним і багатогранним. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад [39; 40]. Таке трактування здоров'я підкреслює необхідність комплексного підходу до його збереження та формування.

У науковій літературі поняття «здоровий спосіб життя» розглядається як сукупність форм поведінки та життєвих установок людини, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, гармонійний фізичний і духовний розвиток особистості [10; 17].

На думку О. Дубогай, здоровий спосіб життя передбачає дотримання раціонального режиму праці та відпочинку, достатню рухову активність, правильне харчування, відмову від шкідливих звичок, дотримання правил особистої гігієни та психоемоційну рівновагу [10].

Н. Москаленко зазначає, що здоровий спосіб життя є не лише медичною, а й соціально-педагогічною категорією, оскільки його формування залежить від умов соціалізації особистості, впливу сім'ї, школи, однолітків та соціального середовища [23]. У цьому контексті важливого значення набуває формування в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я як до важливої життєвої цінності.

Поняття «навички здорового способу життя» у наукових дослідженнях трактується як сукупність практичних умінь, поведінкових моделей та звичок, що забезпечують дотримання людиною основних принципів здоров'язбережувальної поведінки [18; 35]. До таких навичок належать:

- дотримання режиму дня;
- навички раціонального харчування;
- рухова активність;
- уміння протистояти негативному впливу середовища;
- навички безпечної поведінки;
- здатність контролювати емоційний стан;
- навички ефективного спілкування та конструктивного вирішення конфліктів.

Формування навичок здорового способу життя тісно пов'язане із поняттям «здоров'язбережувальна компетентність», яка визначається як здатність особистості зберігати та зміцнювати власне здоров'я шляхом усвідомленої поведінки та відповідального ставлення до себе й оточення [36]. У сучасній освіті розвиток такої компетентності є одним із пріоритетних завдань виховного процесу.

Особливого значення проблема формування навичок здорового способу життя набуває саме у підлітковому віці. Підлітковий період характеризується активними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, становленням самосвідомості, прагненням до самостійності та самоствердження [3; 21]. Саме у цей період формуються життєві установки,

моделі поведінки, ціннісні орієнтації та звички, які значною мірою визначають спосіб життя людини у майбутньому.

На думку І. Беха, підлітковий вік є критичним періодом для формування моральних цінностей та відповідального ставлення до власного життя і здоров'я [3]. Водночас недостатня сформованість життєвого досвіду та підвищена емоційність підлітків можуть спричиняти схильність до ризикованої поведінки, наслідування негативних моделей, поширення шкідливих звичок.

Серед основних чинників, що негативно впливають на формування здорового способу життя підлітків, дослідники виокремлюють:

- недостатній рівень поінформованості про основи здорового способу життя;
- низьку мотивацію до збереження здоров'я;
- негативний вплив соціального оточення;
- гіподинамію;
- порушення режиму дня;
- поширення тютюнопаління, алкоголізму та інших форм адиктивної поведінки [11; 21; 35].

У зв'язку з цим важливого значення набуває систематична соціально-педагогічна робота щодо формування в підлітків позитивної мотивації до здорового способу життя. Така діяльність має бути комплексною, цілеспрямованою та здійснюватися у взаємодії школи, сім'ї та соціального середовища.

Заклад загальної середньої освіти є одним із найважливіших інститутів формування здоров'язберезувальної культури учнів. Саме у шкільному середовищі створюються умови для набуття учнями необхідних знань, формування навичок безпечної поведінки, розвитку соціальної відповідальності та позитивних життєвих установок [6; 15].

Сучасні підходи до формування здорового способу життя передбачають використання інтерактивних методів навчання та виховання, тренінгових

технологій, профілактичних програм, просвітницьких заходів, організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності, залучення учнів до активної участі у соціальних проектах та волонтерській діяльності [29; 31].

Таким чином, здоровий спосіб життя є важливою складовою гармонійного розвитку особистості, а формування навичок здорового способу життя у підлітків – одним із пріоритетних напрямів соціально-педагогічної діяльності у закладі загальної середньої освіти. Ефективність цього процесу залежить від цілеспрямованої взаємодії педагогів, соціальних педагогів, батьків та самого учня, а також від створення сприятливого освітнього середовища для розвитку здоров'язбережувальної поведінки.

1.2. Психолого-педагогічні особливості підліткового віку у контексті формування здоров'язбережувальної поведінки

Підлітковий вік є одним із найскладніших та найвідповідальніших періодів розвитку особистості. Саме у цей час відбуваються суттєві фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, які впливають на формування світогляду, системи цінностей, поведінкових установок та ставлення до власного здоров'я [3; 22]. Особливості цього вікового етапу значною мірою визначають ефективність формування навичок здорового способу життя та здоров'язбережувальної поведінки.

У психолого-педагогічній літературі підлітковий вік охоплює період приблизно від 11 до 15 років і характеризується переходом від дитинства до юності. Провідною особливістю цього віку є активний процес становлення особистості, формування самосвідомості, прагнення до самостійності та самоствердження [16; 22]. Підлітки починають усвідомлювати власну індивідуальність, прагнуть до визнання серед однолітків та дорослих, намагаються зайняти певне місце у соціальному середовищі.

Важливою особливістю підліткового віку є інтенсивний фізичний розвиток організму. У цей період відбуваються значні зміни у функціонуванні

нервової, серцево-судинної, ендокринної та інших систем організму, що супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною втомлюваністю та зміною поведінкових реакцій [10; 23]. Такі фізіологічні зміни безпосередньо впливають на психоемоційний стан підлітка та його ставлення до власного здоров'я.

На думку Н. Москаленко, саме у підлітковому віці закладаються основи культури здоров'я та формуються життєві звички, які можуть зберігатися протягом усього життя [23]. Тому надзвичайно важливим є створення умов для розвитку позитивної мотивації до здорового способу життя та відповідального ставлення до власного фізичного і психічного стану.

Однією з ключових психологічних особливостей підліткового віку є емоційна нестійкість. Підлітки часто характеризуються різкою зміною настрою, імпульсивністю, підвищеною чутливістю до оцінки оточення [3]. Унаслідок цього вони можуть виявляти схильність до ризикованої поведінки, експериментування, наслідування негативних моделей поведінки, що створює загрозу формуванню шкідливих звичок.

Дослідники наголошують, що у підлітковому віці значно посилюється вплив референтної групи однолітків. Саме спілкування з ровесниками стає провідним видом діяльності, а прагнення бути прийнятим у колективі нерідко визначає поведінку підлітка [7; 21]. У зв'язку з цим підлітки можуть переймати як позитивні, так і негативні моделі поведінки, зокрема пов'язані зі ставленням до здоров'я, фізичної активності, харчування чи вживання психоактивних речовин.

Водночас підлітковий вік є сприятливим періодом для формування соціально значущих якостей особистості: відповідальності, самостійності, цілеспрямованості, здатності до самоконтролю [14]. Саме тому соціально-педагогічна діяльність повинна бути спрямована не лише на профілактику негативних явищ, а й на розвиток позитивних особистісних якостей та навичок здоров'язберезувальної поведінки.

У сучасних умовах особливого значення набуває проблема інформаційного впливу на підлітків. Значна кількість часу, проведеного у соціальних мережах та цифровому середовищі, часто сприяє поширенню негативних моделей поведінки, зниженню рухової активності, порушенню режиму дня та психоемоційному перенавантаженню [11; 36]. У зв'язку з цим виникає необхідність формування в учнів критичного мислення, медіаграмотності та навичок безпечної поведінки в інформаційному просторі.

Важливим аспектом формування здоров'язбережувальної поведінки є розвиток мотиваційної сфери підлітка. Дослідники підкреслюють, що ефективне формування навичок здорового способу життя можливе лише за умови усвідомлення підлітком цінності власного здоров'я та наявності внутрішньої мотивації до здоров'язбережувальної діяльності [18; 35]. Тому одним із головних завдань соціального педагога є створення умов для формування позитивної мотивації до ведення здорового способу життя.

Педагогічні особливості роботи з підлітками полягають у необхідності використання активних та інтерактивних форм роботи, які забезпечують залучення учнів до практичної діяльності, сприяють розвитку комунікативних навичок та формуванню відповідального ставлення до власної поведінки [29; 31]. Найбільш ефективними у роботі з підлітками є:

- тренінгові заняття;
- рольові та ділові ігри;
- дискусії;
- проєктна діяльність;
- інтерактивні вправи;
- соціально-профілактичні акції;
- волонтерська діяльність;
- фізкультурно-оздоровчі заходи.

Особливе значення має створення у закладі загальної середньої освіти безпечного та сприятливого освітнього середовища, яке забезпечує психологічний комфорт учнів, підтримку їхніх ініціатив та розвиток

позитивної самооцінки [25]. Саме у такому середовищі формуються навички конструктивної взаємодії, відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей.

У процесі формування здоров'язбережувальної поведінки важливу роль відіграє співпраця школи та сім'ї. Батьки є першими носіями моделей поведінки для дитини, тому сімейне середовище суттєво впливає на формування звичок, ставлення до фізичної активності, харчування, режиму дня та профілактики шкідливих звичок [5; 20]. Ефективна соціально-педагогічна діяльність передбачає активне залучення батьків до спільної роботи щодо формування здорового способу життя підлітків.

Таким чином, підлітковий вік є важливим періодом формування здоров'язбережувальної поведінки особистості. Психолого-педагогічні особливості цього вікового етапу зумовлюють необхідність комплексної соціально-педагогічної роботи, спрямованої на розвиток позитивної мотивації до здорового способу життя, профілактику ризикованої поведінки та формування відповідального ставлення до власного здоров'я. Ефективність цього процесу залежить від урахування вікових та індивідуальних особливостей підлітків, використання сучасних педагогічних технологій та забезпечення взаємодії школи, сім'ї і соціального середовища.

1.3. Соціально-педагогічна діяльність у закладі загальної середньої освіти як чинник формування навичок здорового способу життя підлітків

У сучасних умовах заклад загальної середньої освіти виступає не лише освітнім, а й важливим соціально-виховним середовищем, у якому здійснюється формування особистості учня, його життєвих цінностей, поведінкових установок та соціальних компетентностей. Одним із пріоритетних напрямів діяльності сучасної школи є створення умов для збереження і зміцнення здоров'я учнів, формування в них навичок здорового способу життя та відповідального ставлення до власного здоров'я [12; 14].

Особливе місце у цьому процесі належить соціально-педагогічній діяльності, яка спрямована на забезпечення сприятливих умов соціалізації особистості, профілактику негативних явищ у підлітковому середовищі та розвиток соціально значущих якостей учнів [16; 20].

Соціально-педагогічна діяльність у закладі загальної середньої освіти охоплює систему заходів, форм, методів і технологій, спрямованих на підтримку гармонійного розвитку дитини та формування її соціальної активності.

У контексті формування навичок здорового способу життя соціально-педагогічна діяльність передбачає комплексну роботу щодо:

- формування культури здоров'я;
- розвитку здоров'язбережувальної компетентності;
- профілактики шкідливих звичок;
- організації змістовного дозвілля;
- формування навичок безпечної поведінки;
- створення сприятливого соціально-психологічного клімату у шкільному середовищі [6; 35].

На думку А. Капської, соціально-педагогічна діяльність є важливим чинником розвитку особистості, оскільки забезпечує взаємодію дитини із соціальним середовищем та сприяє засвоєнню соціально значущих норм і цінностей [16]. У процесі такої діяльності формуються соціальні навички, життєві компетентності та моделі поведінки, необхідні для успішної адаптації у суспільстві.

Одним із головних суб'єктів соціально-педагогічної діяльності у закладі загальної середньої освіти є соціальний педагог. Його професійна діяльність спрямована на створення умов для повноцінного розвитку особистості учня, захисту його прав та інтересів, профілактики негативних явищ і підтримки позитивної соціалізації [26].

У роботі щодо формування навичок здорового способу життя соціальний педагог виконує низку важливих функцій:

- діагностичну;
- профілактичну;
- консультативну;
- просвітницьку;
- організаційну;
- координаційну.

Діагностична функція полягає у вивченні особливостей учнівського колективу, визначенні рівня сформованості навичок здорового способу життя, виявленні підлітків групи ризику та чинників, що негативно впливають на здоров'язберезувальну поведінку учнів [21]. Для цього використовуються анкетування, бесіди, спостереження, соціально-педагогічне консультування та інші методи дослідження.

Профілактична функція передбачає попередження негативних явищ у підлітковому середовищі: тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії, булінгу, інтернет-залежності, ризикованої поведінки [11; 27]. Соціальний педагог організовує профілактичні заходи, спрямовані на формування у підлітків усвідомлення наслідків шкідливих звичок та розвиток навичок безпечної поведінки.

Важливе значення має просвітницька діяльність, яка спрямована на підвищення рівня обізнаності учнів щодо основ здорового способу життя, правил особистої гігієни, раціонального харчування, рухової активності, психічного здоров'я та культури міжособистісних взаємин [10; 18]. Просвітницька робота може здійснюватися у формі лекцій, бесід, тематичних виховних годин, тренінгів, інформаційних кампаній та інтерактивних занять.

Сучасна соціально-педагогічна діяльність орієнтується на використання інтерактивних методів роботи, які сприяють активному залученню підлітків до процесу формування здоров'язберезувальної поведінки.

Серед найбільш ефективних методів дослідники виокремлюють:

- тренінгові технології;
- рольові ігри;

- дискусії;
- мозкові штурми;
- аналіз проблемних ситуацій;
- проєктну діяльність;
- метод «рівний – рівному» [29; 31].

Тренінгові заняття сприяють розвитку комунікативних навичок, уміння приймати відповідальні рішення, протистояти негативному впливу однолітків та формувати позитивну самооцінку. Метод «рівний – рівному» є особливо ефективним у роботі з підлітками, оскільки інформація, отримана від ровесників, часто сприймається ними більш довірливо та емоційно [35].

Одним із важливих напрямів соціально-педагогічної діяльності є організація змістовного дозвілля підлітків. Участь учнів у спортивних секціях, гуртках, волонтерських проєктах, творчих та соціальних ініціативах сприяє розвитку соціальної активності, формуванню позитивних інтересів та профілактиці девіантної поведінки [5; 20]. Саме активна позаурочна діяльність створює умови для закріплення навичок здорового способу життя у практичній діяльності.

Важливу роль у формуванні здоров'язбережувальної поведінки відіграє створення здоров'язбережувального освітнього середовища. Таке середовище передбачає:

- психологічний комфорт;
- безпечні умови навчання;
- дотримання санітарно-гігієнічних норм;
- підтримку позитивних міжособистісних взаємин;
- сприятливий морально-психологічний клімат у колективі [6; 25].

Ефективність соціально-педагогічної діяльності значною мірою залежить від взаємодії школи, сім'ї та соціального оточення. Батьки мають бути активними учасниками процесу формування навичок здорового способу життя підлітків. Соціальний педагог організовує консультації, батьківські збори, тренінги, інформаційно-просвітницькі заходи для підвищення

педагогічної культури батьків та розвитку партнерської взаємодії між школою і сім'єю [19; 30].

У сучасних умовах важливого значення набуває впровадження здоров'язберезувальних технологій у діяльність закладу освіти. Такі технології спрямовані на забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя учнів, розвиток навичок самозбереження та відповідального ставлення до здоров'я [6; 15]. До них належать технології особистісно орієнтованого навчання, інтерактивного виховання, арттерапевтичні методики, фізкультурно-оздоровчі програми та інші сучасні підходи.

Отже, соціально-педагогічна діяльність у закладі загальної середньої освіти є важливим чинником формування навичок здорового способу життя підлітків. Її ефективність забезпечується комплексністю, систематичністю, урахуванням вікових особливостей учнів, використанням сучасних форм і методів роботи, а також тісною взаємодією соціального педагога, педагогічного колективу, сім'ї та соціального середовища. Саме цілеспрямована соціально-педагогічна діяльність сприяє формуванню в підлітків відповідального ставлення до власного здоров'я, розвитку здоров'язберезувальної компетентності та готовності до ведення здорового способу життя.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу наукової психолого-педагогічної та соціально-педагогічної літератури встановлено, що проблема формування навичок здорового способу життя підлітків є однією з актуальних у сучасній системі освіти та соціального виховання. Збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління визначається важливим напрямом державної освітньої політики та потребує комплексного соціально-педагогічного підходу.

З'ясовано, що ЗСЖ є сукупністю ціннісних орієнтацій, поведінкових установок, практичних умінь і навичок, спрямованих на збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості. Навички ЗСЖ розглядаються як сформовані способи поведінки, що забезпечують дотримання основних принципів здоров'язбережувальної діяльності, відповідальне ставлення до власного здоров'я та здатність протистояти негативним соціальним впливам.

Підлітковий вік є сенситивним періодом для формування здоров'язбережувальної поведінки. Психолого-педагогічними особливостями цього віку є емоційна нестійкість, прагнення до самостійності, підвищений вплив однолітків, активне формування ціннісних орієнтацій і поведінкових моделей. Саме у цей період формуються життєві звички та установки, які впливають на подальший спосіб життя особистості.

Формування навичок ЗСЖ підлітків значною мірою залежить від організації соціально-педагогічної діяльності у закладі загальної середньої освіти. Соціально-педагогічна діяльність спрямована на профілактику негативних явищ у підлітковому середовищі, формування позитивної мотивації до ЗСЖ та створення безпечного освітнього середовища.

Важливу роль у формуванні навичок здорового способу життя підлітків відіграє соціальний педагог, який реалізує діагностичну, профілактичну, просвітницьку, консультативну та організаційну функції. Ефективність соціально-педагогічної діяльності забезпечується використанням сучасних інтерактивних форм і методів роботи: тренінгів, дискусій, рольових ігор, проєктної діяльності, профілактичних програм та організації змістовного дозвілля учнів.

Успішне формування навичок здорового способу життя можливе за умови комплексної взаємодії закладу загальної середньої освіти, сім'ї та соціального середовища, а також створення сприятливих умов для розвитку особистості підлітка та його позитивної соціалізації.

Отже, теоретичний аналіз проблеми підтвердив необхідність цілеспрямованої соціально-педагогічної діяльності щодо формування навичок здорового способу життя підлітків у закладі загальної середньої освіти, що потребує подальшого практичного дослідження та експериментальної перевірки ефективності відповідних форм і методів роботи, які використовуються цьому процесі.

РОЗДІЛ 2

ЗМІСТ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ У ЗЗСО

2.1. Основні напрями соціально-педагогічної роботи щодо формування навичок здорового способу життя підлітків

Формування навичок здорового способу життя підлітків є одним із пріоритетних напрямів діяльності сучасного закладу загальної середньої освіти. У сучасних соціальних умовах проблема збереження здоров'я учнів набуває особливого значення у зв'язку зі зростанням психоемоційних навантажень, поширенням шкідливих звичок, зниженням рівня рухової активності та негативним впливом інформаційного середовища [6; 23]. У зв'язку з цим соціально-педагогічна робота має бути спрямована на створення умов для гармонійного розвитку особистості підлітка, формування здоров'язберезувальної компетентності та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Соціально-педагогічна діяльність у закладі загальної середньої освіти є комплексною системою заходів, спрямованих на підтримку позитивної соціалізації учнів, профілактику негативних явищ та розвиток навичок безпечної і здорової поведінки [16; 20]. Основною метою такої діяльності є формування у підлітків стійкої мотивації до ведення здорового способу життя та набуття практичних навичок здоров'язберезувальної поведінки.

Одним із провідних напрямів соціально-педагогічної роботи є просвітницько-інформаційна діяльність. Вона передбачає надання учням знань про основи здорового способу життя, чинники збереження здоров'я, правила особистої гігієни, раціональне харчування, рухову активність, психічне здоров'я та профілактику шкідливих звичок [10; 18].

Просвітницька робота реалізується через: тематичні виховні години, бесіди, лекції, інформаційні кампанії, інтерактивні заняття, тематичні тижні здоров'я, соціальні акції та флешмоби.

Сучасна соціально-педагогічна практика засвідчує, що ефективність просвітницької роботи значно підвищується за умови використання інтерактивних методів, які сприяють активному залученню підлітків до обговорення проблем здоров'я та формуванню особистісно значущого ставлення до них [29; 31].

Важливим напрямом соціально-педагогічної діяльності є профілактична робота. Її основною метою є попередження негативних явищ у підлітковому середовищі, зокрема:

- тютюнопаління;
- алкоголізму;
- наркоманії;
- булінгу;
- агресивної поведінки;
- інтернет-залежності;
- порушень психічного здоров'я [11; 21].

Профілактична діяльність повинна бути систематичною та комплексною. Соціальний педагог організовує профілактичні програми, тренінги, консультації, тематичні зустрічі з медичними працівниками, психологами, представниками правоохоронних органів та громадських організацій. Особлива увага приділяється розвитку у підлітків навичок критичного мислення, вміння протистояти негативному впливу однолітків та приймати відповідальні рішення.

Одним із ефективних напрямів формування навичок здорового способу життя є організація фізкультурно-оздоровчої діяльності. Фізична активність є важливою складовою здорового способу життя та сприяє зміцненню фізичного здоров'я, розвитку витривалості, покращенню психоемоційного стану учнів [23; 34].

У закладі загальної середньої освіти соціальний педагог спільно з учителями фізичної культури організовує:

- спортивні змагання;
- рухливі ігри;
- дні здоров'я;
- туристичні походи;
- спортивні гуртки та секції;
- оздоровчі акції.

Такі заходи не лише сприяють зміцненню здоров'я учнів, а й формують навички командної взаємодії, відповідальності, дисциплінованості та активного дозвілля.

Важливе місце у системі соціально-педагогічної роботи посідає формування психічного та емоційного здоров'я підлітків. У сучасних умовах значна кількість учнів зазнає стресових впливів, емоційного перенавантаження, труднощів у міжособистісному спілкуванні [33].

Саме тому одним із завдань соціального педагога є створення психологічно комфортного освітнього середовища та розвиток у підлітків навичок емоційної саморегуляції. Для цього використовуються:

- тренінги особистісного розвитку;
- вправи на розвиток комунікативних навичок;
- арттерапевтичні методики;
- вправи на зниження тривожності;
- заняття з розвитку стресостійкості;
- індивідуальні консультації.

Не менш важливим напрямом є організація змістовного дозвілля підлітків. Участь учнів у творчих, спортивних, волонтерських та соціальних проєктах сприяє розвитку позитивних інтересів, соціальної активності та профілактиці девіантної поведінки [5; 20].

Організація дозвілля дозволяє створити умови для самореалізації підлітків, розвитку їхніх здібностей та формування позитивних моделей поведінки.

Особливого значення набуває робота з батьками щодо формування навичок здорового способу життя у дітей. Сім'я є важливим соціальним інститутом, який значною мірою впливає на формування життєвих звичок та цінностей підлітка [19].

Соціально-педагогічна діяльність передбачає: проведення батьківських зборів, консультацій, тренінгів, просвітницьких заходів, спільних спортивних та виховних заходів. Співпраця з батьками сприяє формуванню єдиних підходів до виховання здорового способу життя та підвищує ефективність профілактичної роботи.

Одним із сучасних напрямів соціально-педагогічної діяльності є використання здоров'язбережувальних технологій. Вони спрямовані на створення умов для фізичного, психічного та соціального благополуччя учнів [6; 15]. До таких технологій належать:

- інтерактивні методи навчання;
- технології особистісно орієнтованого виховання;
- проєктні технології;
- тренінгові методики;
- інформаційно-комунікаційні технології;
- технології формування життєвих навичок.

Упровадження здоров'язбережувальних технологій сприяє підвищенню мотивації учнів до здорового способу життя та розвитку їхньої соціальної активності.

Важливою умовою ефективності соціально-педагогічної роботи є міжвідомча взаємодія школи з медичними установами, соціальними службами, громадськими організаціями та центрами соціальних служб [26]. Така співпраця забезпечує комплексний підхід до вирішення проблем здоров'я підлітків та розширює можливості профілактичної роботи.

Таким чином, соціально-педагогічна робота щодо формування навичок здорового способу життя підлітків у закладі загальної середньої освіти є багатокомпонентною та охоплює просвітницький, профілактичний, фізкультурно-оздоровчий, психологічний, консультативний та організаційний напрями діяльності. Її ефективність залежить від комплексності, систематичності, використання сучасних форм і методів роботи, а також активної взаємодії школи, сім'ї та соціального середовища.

2.2. Форми і методи формування навичок здорового способу життя у підлітків у закладі загальної середньої освіти

Формування навичок здорового способу життя у підлітків є складним та багатоаспектним процесом, ефективність якого значною мірою залежить від правильно підібраних форм і методів соціально-педагогічної роботи. У сучасному закладі загальної середньої освіти діяльність щодо формування здоров'язберезувальної поведінки повинна бути систематичною, цілеспрямованою, інтерактивною та орієнтованою на активну участь учнів у процесі набуття життєвих навичок [6; 31].

Форми соціально-педагогічної роботи визначають організацію взаємодії учасників освітнього процесу та створюють умови для реалізації виховних і профілактичних завдань. У практиці закладів загальної середньої освіти використовуються індивідуальні, групові та масові форми роботи щодо формування навичок здорового способу життя підлітків [16; 20].

До індивідуальних форм роботи належать:

- індивідуальні бесіди;
- консультації;
- соціально-педагогічний супровід;
- індивідуальні профілактичні програми;
- наставництво.

Індивідуальна робота дає можливість враховувати вікові, психологічні та соціальні особливості конкретного підлітка, виявляти його проблеми та потреби, формувати довірливі взаємини між учнем і соціальним педагогом [21]. Особливо важливою така форма роботи є для учнів групи ризику, які потребують додаткової підтримки та корекційно-профілактичного супроводу.

Групові форми роботи є найбільш поширеними у процесі формування навичок здорового способу життя. Вони забезпечують активну взаємодію підлітків, розвиток комунікативних умінь, формування навичок співпраці та взаємопідтримки [29].

До групових форм належать: тренінги, дискусії, круглі столи, рольові та ділові ігри, заняття з елементами тренінгу, години спілкування, тематичні виховні заходи.

Особливо ефективною формою роботи з підлітками є тренінг. Тренінгові заняття спрямовані на розвиток життєвих навичок, формування відповідального ставлення до здоров'я, розвиток уміння приймати рішення, протистояти негативному впливу середовища та конструктивно вирішувати конфлікти [31; 35]. Під час тренінгів підлітки мають можливість не лише отримувати інформацію, а й відпрацьовувати моделі поведінки у практичних ситуаціях.

Важливе місце у формуванні здоров'язберезувальної поведінки займають інтерактивні форми роботи. Вони забезпечують активне включення учнів у процес пізнання та сприяють розвитку критичного мислення, самостійності та відповідальності [29].

До інтерактивних форм належать:

- мозкові штурми;
- робота в малих групах;
- аналіз життєвих ситуацій;
- дебати;
- кейс-метод;
- інтерактивні вправи.

Використання інтерактивних технологій дозволяє зробити процес формування навичок здорового способу життя більш емоційно насиченим, практично орієнтованим та цікавим для підлітків.

Однією з ефективних форм роботи є метод «рівний – рівному», який передбачає передачу інформації та формування життєвих навичок через спілкування з ровесниками [35]. Такий метод сприяє підвищенню рівня довіри між учасниками взаємодії, активізації учнівської ініціативи та формуванню позитивного соціального досвіду.

Важливу роль у формуванні здорового способу життя відіграють масові форми роботи: дні здоров'я, спортивні свята, різноманітні тематичні акції, флешмоби, тематичні тижні, конкурси, фестивалі, спортивні змагання тощо [23; 34].

Такі заходи сприяють популяризації здорового способу життя, підвищують мотивацію учнів до фізичної активності та створюють позитивний емоційний фон у шкільному середовищі.

У сучасних умовах значної уваги набуває проєктна діяльність. Участь підлітків у соціальних та здоров'язбережувальних проєктах сприяє розвитку соціальної активності, відповідальності, лідерських якостей та практичних навичок здорової поведінки [31]. Наприклад, учні можуть брати участь у створенні інформаційних кампаній, волонтерських акцій, спортивно-оздоровчих заходів або соціальних ініціатив, спрямованих на популяризацію здорового способу життя.

Одним із важливих методів формування навичок здорового способу життя є переконання. Цей метод передбачає цілеспрямований вплив на свідомість учнів шляхом пояснення, аргументації та формування позитивного ставлення до здоров'язбережувальної поведінки [22]. Переконання реалізується через бесіди, лекції, дискусії, перегляд та обговорення відеоматеріалів, аналіз життєвих прикладів.

Варто також звернути увагу на метод вправлення, який спрямований на формування стійких навичок та звичок здорової поведінки шляхом

систематичного повторення певних дій [16]. Наприклад, регулярна участь у спортивних заходах, дотримання режиму дня, виконання вправ для психоемоційного розвантаження та інших видів вправляння сприяють закріпленню здоров'язбережувальних моделей поведінки.

Метод стимулювання використовується для підвищення мотивації учнів до здорового способу життя. До засобів стимулювання належать:

- заохочення;
- похвала;
- відзначення успіхів;
- рейтинги;
- конкурси;
- нагородження [20].

Позитивне підкріплення сприяє формуванню у підлітків стійкого інтересу до здоров'язбережувальної діяльності та активної участі у шкільному житті.

У процесі формування навичок здорового способу життя важливе значення має метод прикладу. Особистий приклад педагогів, батьків, лідерів учнівського самоврядування та авторитетних осіб суттєво впливає на поведінку підлітків [3]. Саме через наслідування позитивних моделей поведінки учні засвоюють норми та цінності здорового способу життя.

Особливого значення набуває використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Соціальні мережі, онлайн-платформи, відеоматеріали, інтерактивні презентації та цифрові освітні ресурси можуть бути ефективними засобами популяризації здорового способу життя серед підлітків [15]. Використання цифрових технологій дозволяє зробити профілактичну роботу більш доступною та привабливою для учнів.

Ефективність формування навичок здорового способу життя значною мірою залежить від комплексного поєднання різних форм і методів роботи. Важливо, щоб соціально-педагогічна діяльність була системною, враховувала вікові та індивідуальні особливості підлітків, забезпечувала активну участь

учнів у виховному процесі та сприяла формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя.

Таким чином, форми і методи формування навичок здорового способу життя у підлітків у закладі загальної середньої освіти мають бути різноманітними, інтерактивними та практично орієнтованими. Їх ефективне використання сприяє розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів, формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та створенню умов для позитивної соціалізації підлітків.

2.3. Використання здоров'язбережувальних технологій у соціально-педагогічній роботі з підлітками

У сучасних умовах реформування системи освіти одним із пріоритетних напрямів діяльності закладів загальної середньої освіти є створення безпечного та здоров'язбережувального освітнього середовища. Це зумовлено погіршенням стану здоров'я дітей та молоді, зростанням психоемоційного навантаження, поширенням шкідливих звичок, недостатнім рівнем рухової активності та негативним впливом соціального середовища [6; 25].

У зв'язку з цим особливого значення набуває використання здоров'язбережувальних технологій у соціально-педагогічній роботі з підлітками. В науковій літературі поняття «здоров'язбережувальні технології» трактується як сукупність форм, методів, засобів та організаційних підходів, спрямованих на збереження, зміцнення та формування здоров'я учасників освітнього процесу [15; 31].

Головною метою таких технологій є створення умов для гармонійного фізичного, психічного та соціального розвитку особистості, формування культури здоров'я та навичок здорового способу життя.

На думку О. Ващенко, здоров'язбережувальні технології повинні бути інтегрованими в усі напрями освітньої та виховної діяльності закладу освіти. Вони мають забезпечувати не лише передачу знань про здоров'я, а й

формування практичних умінь, життєвих навичок та позитивної мотивації до здоров'язбережувальної поведінки [6].

У соціально-педагогічній роботі з підлітками здоров'язбережувальні технології виконують низку важливих функцій: профілактичну, виховну, оздоровчу, соціалізуючу, корекційно-розвивальну, мотиваційну.

Профілактична функція спрямована на попередження негативних явищ у підлітковому середовищі, формування безпечної поведінки та зниження ризику виникнення шкідливих звичок [11; 27]. Виховна функція полягає у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я та розвитку культури здорового способу життя.

Однією з найбільш поширених у закладах освіти є технологія формування життєвих навичок. Вона передбачає розвиток у підлітків умінь, необхідних для збереження фізичного та психічного здоров'я, ефективної взаємодії з оточенням та прийняття відповідальних рішень [31; 35].

До основних життєвих навичок належать:

- навички ефективного спілкування;
- самоконтролю;
- управління емоціями;
- критичного мислення;
- протидії негативному впливу середовища;
- прийняття відповідальних рішень;
- конструктивного розв'язання конфліктів.

Формування життєвих навичок здійснюється переважно через інтерактивні методи роботи: тренінги, рольові ігри, дискусії, аналіз життєвих ситуацій, моделювання поведінкових стратегій. Такі методи забезпечують активну участь підлітків у процесі навчання та сприяють практичному засвоєнню моделей здорової поведінки [29].

Важливе місце у соціально-педагогічній діяльності посідають особистісно орієнтовані технології. Їх сутність полягає у врахуванні індивідуальних особливостей учнів, їхніх потреб, інтересів, рівня розвитку та

психоемоційного стану [14]. Використання таких технологій дозволяє створити сприятливе середовище для самореалізації підлітків, розвитку їхньої самооцінки та позитивної мотивації до здорового способу життя.

Особистісно орієнтований підхід передбачає:

- підтримку індивідуальності учня;
- розвиток його активності та самостійності;
- створення ситуації успіху;
- забезпечення психологічного комфорту;
- розвиток навичок самопізнання та саморегуляції.

У роботі з підлітками ефективними є технології інтерактивного навчання. Їх використання сприяє активізації пізнавальної діяльності учнів, розвитку критичного мислення та формуванню практичних навичок здоров'язберезувальної поведінки [29; 31].

До інтерактивних технологій належать: мозковий штурм, робота в малих групах, дебати, метод проєктів, кейс-метод, інтерактивні вправи, соціальні тренінги.

Використання інтерактивних технологій забезпечує співпрацю між учнями, сприяє формуванню навичок комунікації та відповідальної поведінки.

Одним із важливих напрямів здоров'язберезувальної діяльності є використання фізкультурно-оздоровчих технологій. Вони спрямовані на підвищення рівня рухової активності підлітків, зміцнення фізичного здоров'я та формування потреби у регулярних заняттях фізичною культурою [23; 34].

У закладах загальної середньої освіти використовуються: ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, спортивні секції, дні здоров'я, туристичні заходи, спортивні свята, рухливі ігри. Фізкультурно-оздоровчі технології позитивно впливають не лише на фізичний стан учнів, а й на їхній емоційний розвиток, працездатність та соціальну активність.

У сучасній соціально-педагогічній практиці активно використовуються арттерапевтичні технології. Вони спрямовані на підтримку психічного

здоров'я підлітків, розвиток емоційної сфери та зниження рівня тривожності [33].

До арттерапевтичних методик належать: музикотерапія, ізотерапія, казкотерапія, танцювальна терапія, елементи театральної діяльності. Такі технології сприяють емоційному розвантаженню, розвитку творчих здібностей та покращенню міжособистісної взаємодії.

Важливого значення набуває використання інформаційно-комунікаційних технологій у формуванні навичок здорового способу життя. Сучасні цифрові ресурси дозволяють організовувати онлайн-консультації, інформаційні кампанії, інтерактивні заняття, тематичні вебінари та соціальні проекти [15]. Використання мультимедійних засобів підвищує зацікавленість учнів та робить процес формування здоров'язбережувальної поведінки більш доступним і сучасним.

Однією з ефективних технологій є проектна діяльність. Участь підлітків у соціальних та здоров'язбережувальних проєктах сприяє розвитку відповідальності, соціальної активності, комунікативних навичок та практичного досвіду здорової поведінки [31]. Під час реалізації проєктів учні можуть організовувати спортивні заходи, інформаційні кампанії, соціальні акції, дослідницькі роботи та волонтерські ініціативи.

Ефективність здоров'язбережувальних технологій значною мірою залежить від створення у закладі освіти здоров'язбережувального освітнього середовища. Таке середовище повинно забезпечувати:

- психологічний комфорт;
- безпечні умови навчання;
- позитивний морально-психологічний клімат;
- підтримку соціальної активності учнів;
- можливості для фізичного та творчого розвитку [25].

Важливою умовою ефективного використання здоров'язбережувальних технологій є взаємодія соціального педагога з учителями, практичним психологом, батьками, медичними працівниками та громадськими

організаціями. Комплексний підхід дозволяє забезпечити системність соціально-педагогічної діяльності та підвищити результативність формування навичок здорового способу життя у підлітків.

Таким чином, використання здоров'язберезувальних технологій у соціально-педагогічній роботі з підлітками є важливим засобом формування культури здоров'я та навичок здорового способу життя. Застосування інтерактивних, особистісно орієнтованих, фізкультурно-оздоровчих, арттерапевтичних та інформаційно-комунікаційних технологій сприяє розвитку здоров'язберезувальної компетентності підлітків, формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя та забезпечує умови для їхньої успішної соціалізації.

2.4. Шляхи удосконалення практичної соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя підлітків

Практична частина нашого дослідження була спрямована на визначення рівня сформованості навичок здорового способу життя підлітків та перевірку ефективності соціально-педагогічної діяльності щодо їх формування у закладі загальної середньої освіти. Експериментальна частина роботи, яка складалась із констатувальної та формувальної частини, проводилася відповідно до мети та завдань дослідження.

Базою дослідження став Вороблевицький заклад загальної середньої освіти I-III ступенів імені Героя України Йосипа Шілінга Меденицької селищної ради Дрогобицького району. У дослідженні брали участь учні підліткового віку (7-8 класи) у кількості 40 осіб. Для проведення експериментальної роботи було сформовано: експериментальну групу (20 учнів) та контрольну групу (20 учнів).

Добір учасників здійснювався з урахуванням вікових особливостей та приблизно однакового рівня навчальних досягнень та фізичного розвитку учнів. До проведення практичної частини дослідження було визначено

критерії та показники сформованості навичок здорового способу життя підлітків:

- *рівень знань учнів* про здоровий спосіб життя, значення фізичної активності в житті людини, раціональне харчування, профілактику шкідливих звичок;
- *ставлення підлітків* до власного здоров'я;
- *дотримання учнями ЗСЖ* (його показники – рівень рухової активності, дотримання режиму дня, відсутність шкідливих звичок, участь у спортивно-оздоровчих заходах учнів).

Відповідно до визначених показників було виокремлено чотири рівні сформованості навичок здорового способу життя підлітків: високий, достатній, середній, низький.

Для визначення рівня сформованості навичок здорового способу життя та одержання відповідної інформації про кожного учня було проведено анкетування (див. дод. А). Анкета містила запитання щодо:

- ставлення учнів до власного здоров'я;
- рівня фізичної активності;
- організації режиму дня;
- особливостей харчування;
- наявності корисних та шкідливих звичок;
- участі у спортивних і виховних заходах.

Крім анкетування, використовувалися: педагогічне спостереження за поведінкою учнів; бесіди з учнями та батьками; аналіз участі школярів у позакласних заходах; самооцінювання учнями власного способу життя.

Одержана інформація засвідчила наступне. Значна частина підлітків має недостатній рівень сформованості навичок здорового способу життя. Було встановлено, що учні недостатньо дотримуються режиму дня, мають низький рівень рухової активності, не завжди усвідомлюють значення здорового способу життя та потребують додаткової соціально-педагогічної підтримки.

У процесі вивчення одержаних відповідей та опитування педагогів і батьків було виявлено такі проблеми:

- недостатня мотивація до ведення здорового способу життя;
- низький рівень знань про здоров'язбережувальну поведінку;
- недостатня участь у спортивно-оздоровчих заходах;
- вплив негативного соціального середовища;
- надмірне використання цифрових технологій;
- недостатній контроль за режимом дня.

Результати представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівень сформованості навичок здорового способу життя підлітків
(констатувальний етап)

Рівень	Експериментальна група	Контрольна група
Високий	10 %	15 %
Достатній	25 %	30 %
Середній	40 %	35 %
Низький	25 %	20 %

Отримані результати засвідчили необхідність посилення організації цілеспрямованої соціально-педагогічної діяльності щодо формування навичок здорового способу життя підлітків у закладі загальної середньої освіти. Було запропоновано низку заходів спрямовану на:

- підвищення рівня знань учнів про здоровий спосіб життя;
- розвиток позитивної мотивації до здоров'язбережувальної поведінки;
- формування практичних навичок здорового способу життя;
- організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Соціально-педагогічна робота з цього напрямку передбачала проведення соціальним педагогом спільно з класними керівниками, вчителями фізичного виховання, вихователями груп продовженого дня: тренінгових занять;

інтерактивних вправ; тематичних бесід; рольових ігор; спортивно-оздоровчих заходів; консультацій для батьків; профілактичних акцій.

Робота була спрямована на перевірку ефективності запропонованих заходів і передбачала комплексне використання різноманітних форм і методів соціально-педагогічної роботи та визначення динаміки змін рівнів сформованості навичок здорового способу життя в учнів експериментальної групи. Були проведені тематичні бесіди та виховні години: «Здоров'я – найвища цінність людини»; «Раціональне харчування підлітка»; «Режим дня та його значення»; «Шкідливі звички та їх наслідки».

Під час занять використовувалися мультимедійні презентації, відеоматеріали, інформаційні буклети, тематичні плакати та інтерактивні вправи. Це сприяло підвищенню пізнавальної активності учнів та формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя.

Тренінгові заняття спрямовувалися на розвиток життєвих навичок підлітків. Було проведено 2 тренінги: «Я обираю здоровий спосіб життя» та «Уміння сказати “Ні”».

Важливим компонентом цілеспрямованих заходів стала організація фізкультурно-оздоровчої діяльності. З метою підвищення рухової активності учнів проводилися:

- спортивні змагання;
- рухливі ігри;
- день здоров'я;
- туристичні походи;
- флешмоб «Молодь за здоровий спосіб життя».

Важливою складовою діяльності була робота з батьками: інформаційні повідомлення на батьківських зборах, консультації, залучення до участі в спортивних заходах тощо.

Для оцінювання ефективності запропонованих заходів здійснювалося систематичне педагогічне спостереження за поведінкою учнів, аналіз їхньої

активності, участі у заходах, ставлення до власного здоров'я та рівня сформованості життєвих навичок.

Контрольний етап дозволив виявити динаміку змін у рівнях сформованості навичок здорового способу життя учнів експериментальної та контрольної груп. Для повторного оцінювання використовувалися ті самі методики та критерії, що і на констатувальному етапі дослідження.

Результати контрольного етапу засвідчили позитивну динаміку у формуванні навичок здорового способу життя учнів експериментальної групи. Після здійснення запланованих заходів підлітки демонстрували вищий рівень обізнаності щодо основ здорового способу життя, підвищення мотивації до здоров'язберезувальної поведінки, покращення відповідального ставлення до власного здоров'я (див. табл. 2.2.).

Таблиця 2.2

Динаміка рівнів сформованості навичок здорового способу життя підлітків в експериментальній та контрольній групах

Рівень	Експериментальна група до експерименту	Експериментальна група після експерименту	Контрольна група до експерименту	Контрольна група після експерименту
Високий	10 %	30 %	15 %	20 %
Достатній	25 %	45 %	30 %	35 %
Середній	40 %	20 %	35 %	30 %
Низький	25 %	5 %	20 %	15 %

З таблиці видно, що результати контрольної групи також демонструють певні позитивні зміни, однак вони є значно менш вираженими порівняно з експериментальною групою учнів. Це пояснюється загальним впливом освітнього середовища та природними віковими змінами учнів, проте відсутність цілеспрямованої соціально-педагогічної програми не забезпечила суттєвого підвищення рівня здоров'язберезувальної поведінки.

Найбільш помітні позитивні зміни в експериментальній групі відбулися за такими показниками:

- підвищення рівня знань про здоровий спосіб життя;

- розвиток позитивної мотивації до здоров'язбережувальної поведінки;

- збільшення рівня фізичної активності;
- зниження проявів ризикованої поведінки;
- активніша участь у позакласних заходах.

Педагогічне спостереження засвідчило, що учні експериментальної групи стали більш відповідально ставитися до власного здоров'я, проявляти ініціативу у проведенні спортивно-оздоровчих заходів, частіше брати участь у колективних формах роботи.

Важливим результатом стало підвищення рівня зацікавленості батьків питаннями формування здорового способу життя дітей, а також підвищився рівень участі батьків у спільних заходах. Найбільш ефективними формами соціально-педагогічної роботи стали:

- тренінгові заняття;
- спортивно-оздоровчі заходи;
- туристичні походи та спортивні змагання.

Використання здоров'язбережувальних технологій забезпечило активне залучення підлітків до процесу формування навичок дотримання здорового способу життя.

Результати практично-експериментальної роботи засвідчили, що ефективність формування навичок здорового способу життя підлітків значною мірою залежить від:

- цілеспрямованості соціально-педагогічної діяльності;
- системного використання інтерактивних методів роботи;
- урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів;
- створення здоров'язбережувального освітнього середовища;
- взаємодії педагогів школи та батьків.

Реалізація комплексного підходу в соціально-педагогічній роботі сприяє розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів, формуванню

відповідального ставлення до власного здоров'я та забезпечує умови для їхньої успішної соціалізації.

Висновки до розділу 2

У процесі дослідження змісту, форм і методів соціально-педагогічної діяльності з формування навичок здорового способу життя підлітків у закладі загальної середньої освіти встановлено, що ефективність цього процесу залежить від комплексного та систематичного підходу до організації виховної роботи.

Соціально-педагогічна робота щодо формування навичок здорового способу життя підлітків охоплює низку взаємопов'язаних напрямів: просвітницько-інформаційний, профілактичний, фізкультурно-оздоровчий, консультативний, психолого-педагогічний та організаційно-дозвілєвий.

Метою такої діяльності є формування у підлітків відповідального ставлення до власного здоров'я, розвиток здоров'язберезувальної компетентності та профілактика негативних явищ у молодіжному середовищі.

У соціально-педагогічній діяльності важливу роль відіграє використання різноманітних форм роботи: індивідуальних, групових та масових. Найбільш ефективними у роботі з підлітками є тренінги, інтерактивні заняття, рольові ігри, дискусії, проєктна діяльність, спортивно-оздоровчі заходи та метод «рівний – рівному», оскільки вони забезпечують активне залучення учнів до процесу формування життєвих навичок та позитивної поведінки.

Ефективність формування навичок здорового способу життя значною мірою залежить від використання сучасних методів соціально-педагогічної роботи, зокрема методів переконання, вправління, стимулювання, позитивного прикладу, інтерактивного навчання та соціального проєктування. Їх застосування сприяє розвитку критичного мислення, самостійності,

відповідальності та здатності підлітків приймати свідомі рішення щодо власного здоров'я.

Важливою складовою соціально-педагогічної діяльності є використання здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я учнів. Найбільш ефективними виявилися технології формування життєвих навичок, інтерактивного навчання, особистісно орієнтованого виховання, фізкультурно-оздоровчі, арттерапевтичні та інформаційно-комунікаційні технології.

З'ясовано, що використання здоров'язбережувальних технологій сприяє формуванню позитивної мотивації до здорового способу життя, розвитку навичок безпечної поведінки, емоційної саморегуляції, ефективного спілкування та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Важливою умовою результативності соціально-педагогічної діяльності визначено створення у закладі загальної середньої освіти здоров'язбережувального освітнього середовища, яке забезпечує психологічний комфорт, безпечні умови навчання, позитивний морально-психологічний клімат та сприяє активній соціалізації підлітків.

Ефективне формування навичок здорового способу життя можливе лише за умови тісної взаємодії соціального педагога, педагогічного колективу, сім'ї, медичних працівників та соціальних партнерів. Саме комплексний підхід до організації соціально-педагогічної роботи забезпечує підвищення рівня здоров'язбережувальної компетентності підлітків та формування стійких моделей здорової поведінки.

Отже, результати теоретичної та практичної (експериментальної) частин роботи засвідчили необхідність цілеспрямованого використання сучасних форм, методів і здоров'язбережувальних технологій у соціально-педагогічній діяльності закладу загальної середньої освіти.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі здійснено теоретичний аналіз питань соціально-педагогічної діяльності з формування навичок здорового способу життя підлітків у закладі загальної середньої освіти. Результати проведеного дослідження дали підстави сформулювати такі загальні висновки:

1. У результаті вивчення і узагальнення психолого-педагогічної та соціально-педагогічної літератури з'ясовано, що здоровий спосіб життя є важливою складовою гармонійного розвитку особистості та охоплює систему цінностей, поведінкових установок, практичних умінь і навичок, спрямованих на збереження та зміцнення фізичного, психічного і соціального здоров'я людини. Навички здорового способу життя розглядаються як стійкі форми поведінки, що забезпечують відповідальне ставлення особистості до власного здоров'я та здатність протистояти негативним соціальним впливам.

2. З'ясовано, що підлітковий вік є сенситивним періодом для формування здоров'язбережувальної поведінки. Психолого-педагогічними особливостями цього віку є емоційна нестійкість, прагнення до самостійності, підвищений вплив однолітків, формування самооцінки та життєвих цінностей. Саме у цей період закладаються основи поведінкових моделей і звичок, що визначають подальший спосіб життя особистості.

3. Визначено, що соціально-педагогічна діяльність у закладі загальної середньої освіти є важливим чинником формування навичок здорового способу життя підлітків. Її зміст охоплює просвітницький, профілактичний, консультативний, фізкультурно-оздоровчий та організаційно-дозвіллевий напрями роботи. Основними формами і методами соціально-педагогічної діяльності визначено тренінги, інтерактивні заняття, дискусії, рольові ігри, проєктну діяльність, спортивно-оздоровчі заходи та ін.

4. Перевірено ефективність запропонованих практичних підходів до організації соціально-педагогічної діяльності з формування навичок здорового способу життя підлітків, які базувались на принципах систематичності, інтерактивності, особистісно орієнтованого підходу та практичної

спрямованості. У процесі їх реалізації використовувалися здоров'язберезувальні технології, тренінгові методики, профілактичні заходи, фізкультурно-оздоровча діяльність, арттерапевтичні вправи та робота з батьками.

Результати практичної експериментальної роботи підтвердили ефективність запропонованих організаційних заходів з формування навичок ЗСЖ підлітків в діяльності закладу загальної середньої освіти. В учнів експериментальної групи відбулося підвищення рівня знань про здоровий спосіб життя, сформованості здоров'язберезувальних навичок, мотивації до фізичної активності та відповідального ставлення до власного здоров'я. Позитивна динаміка результатів засвідчила доцільність комплексного використання інтерактивних форм роботи та здоров'язберезувальних технологій у діяльності закладу загальної середньої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. В. Формування здорового способу життя школярів у системі виховної роботи закладу освіти. Київ: Педагогічна думка, 2021. 214 с.
2. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. посіб. Київ: Логос, 2020. 134 с.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.
4. Бондар В. І. Теорія і технологія соціально-педагогічної роботи: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 352 с.
5. Бочарова В. Г. Соціально-педагогічна підтримка дітей та молоді: теорія і практика. Київ: Освіта України, 2019. 298 с.
6. Ващенко О. М. Здоров'язбережувальні технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Харків: Основа, 2019. 192 с.
7. Волинець Л. С. Соціальна педагогіка: теорія і практика соціально-педагогічної діяльності: підручник. Київ: Слово, 2020. 408 с.
8. Галагузова М. А. Соціальна педагогіка: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 320 с.
9. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 2011. 376 с.
10. Дубогай О. Д. Формування культури здоров'я школярів у сучасному освітньому середовищі. Київ: Шкільний світ, 2020. 184 с.
11. Журавель Т. В. Профілактика ризикованої поведінки підлітків у шкільному середовищі. Соціальна робота та освіта. 2022. Т. 9, № 1. С. 44-51.
12. Закон України «Про освіту». Відомості Верховної Ради України. 2017. № 38-39. Ст. 380.
13. Закон України «Про охорону дитинства». Відомості Верховної Ради України. 2001. № 30. Ст. 142.
14. Закон України «Про повну загальну середню освіту». Відомості Верховної Ради України. 2020. № 31. Ст. 226.

15. Ільченко Т. М. Здоров'язбережувальні технології у виховному процесі закладу загальної середньої освіти. Педагогічні науки. 2021. № 76. С. 88-93.
16. Капська А. Й. Соціальна педагогіка: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 488 с.
17. Кияниця З. П. Соціальна робота з підлітками: теорія і практика. Київ: Каравела, 2020. 256 с.
18. Коваль Н. О. Формування здорового способу життя підлітків у закладах загальної середньої освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2022. № 81. С. 145-149.
19. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в освітньому просторі. Київ: Знання України, 2018. 520 с.
20. Лях Т. Л. Соціально-педагогічна робота в закладах освіти: навч. посіб. Київ: Каравела, 2021. 296 с.
21. Максимова Н. Ю. Соціально-педагогічна профілактика шкідливих звичок серед підлітків. Київ: Логос, 2021. 210 с.
22. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка: навч. посіб. Київ: Кондор, 2019. 656 с.
23. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади формування здорового способу життя молоді. Дніпро: Інновація, 2020. 312 с.
24. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. Київ: Шкільний світ, 2018. 24 с.
25. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі: Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020.
26. Омельченко С. О. Соціально-педагогічна діяльність у загальноосвітніх навчальних закладах: навч. посіб. Луганськ: Альма-матер, 2018. 264 с.
27. Оржеховська В. М. Превентивна педагогіка: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 284 с.

28. Пальчевський С. С. Соціальна педагогіка: навч. посіб. Київ: Кондор, 2018. 560 с.
29. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посіб. Київ: А.С.К., 2018. 192 с.
30. Савченко О. Я. Виховний потенціал сучасної школи: навч.-метод. посіб. Київ: Богдан, 2020. 224 с.
31. Сисоєва С. О. Педагогічні технології у сучасному освітньому процесі. Київ: ВП «Едельвейс», 2021. 368 с.
32. Соціальна педагогіка: підручник / за ред. А. Й. Капської. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 488 с.
33. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2021. 276 с.
34. Формування здорового способу життя молоді: навч.-метод. посіб. / за ред. О. В. Безпалько. Київ: Академвидав, 2018. 188 с.
35. Хрипко І. В. Соціально-педагогічні умови формування здорового способу життя підлітків. Молодь і ринок. 2021. № 5. С. 112-117.
36. Шахненко В. І. Здоров'язбережувальна компетентність учнів як складова сучасної освіти. Освітній простір України. 2022. № 18. С. 96-101.
37. Яременко О. О. Формування відповідального ставлення підлітків до власного здоров'я. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2020. № 2. С. 58-64.
38. UNICEF Ukraine. Формування здорових навичок у дітей та підлітків в умовах сучасної школи: аналітичний звіт. Київ, 2021. 96 с.
39. WHO Regional Office for Europe. Promoting health through schools: report of a WHO expert committee. Copenhagen: WHO, 2019. 74 p.
40. World Health Organization. Global standards for health-promoting schools. Geneva: WHO, 2021. 88 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для визначення рівня сформованості навичок здорового способу життя підлітків

Шановний учню!

Просимо Вас взяти участь в анкетуванні, метою якого є визначення особливостей Вашого способу життя та ставлення до власного здоров'я. Анкетування є анонімним, отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді.

Інструкція:

Уважно прочитайте запитання та оберіть один із запропонованих варіантів відповіді.

1. Чи вважаєте Ви здоров'я важливою життєвою цінністю?

- а) так;
- б) частково;
- в) ні.

2. Чи дотримуєтеся Ви режиму дня?

- а) постійно;
- б) інколи;
- в) майже не дотримуюся.

3. Як часто Ви займаєтесь фізичними вправами або спортом?

- а) щодня;
- б) 2-3 рази на тиждень;
- в) рідко;
- г) не займаюся.

4. Чи вживаєте Ви шкідливу їжу (фастфуд, солодкі газовані напої тощо)?

- а) рідко;
- б) інколи;
- в) часто.

5. Скільки часу на добу Ви проводите у соціальних мережах або за комп'ютером?

- а) до 2 годин;
- б) 2-4 години;
- в) понад 4 години.

6. Чи знаєте Ви про наслідки шкідливих звичок?

- а) так;
- б) частково;
- в) ні.

7. Чи берете участь у спортивних або оздоровчих заходах у школі?

- а) постійно;
- б) інколи;
- в) не беру участі.

8. Як Ви оцінюєте свій рівень фізичної активності?

- а) високий;
- б) середній;
- в) низький.

9. Чи вмієте Ви протистояти негативному впливу однолітків?

- а) так;
- б) не завжди;
- в) ні.

10. Що найбільше мотивує Вас вести здоровий спосіб життя?

- а) бажання бути здоровим;
- б) приклад друзів і батьків;
- в) вимоги школи;
- г) інше.

**Рекомендації для батьків щодо формування
здорового способу життя підлітків**

1. Формуйте у дитини позитивний приклад здорового способу життя у сім'ї.
2. Дотримуйтеся спільного режиму дня та харчування.
3. Заохочуйте підлітка до занять фізичною культурою та спортом.
4. Контролюйте тривалість користування гаджетами та соціальними мережами.
5. Підтримуйте довірливі взаємини з дитиною.
6. Проводьте більше часу разом у спільній діяльності та активному відпочинку.
7. Формуйте навички безпечної поведінки та відповідального ставлення до здоров'я.
8. Уникайте агресивних методів виховання та психологічного тиску.
9. Сприяйте розвитку позитивної самооцінки підлітка.
10. Співпрацюйте із закладом освіти щодо питань виховання та здоров'язбереження.

Приклади тренінгових вправ та інтерактивних занять

Вправа «Дерево здоров'я»

Мета: формування уявлень про складові здорового способу життя.

Хід вправи:

Учням пропонується намалювати дерево, де:

- коріння – життєві цінності;
- стовбур – здоровий спосіб життя;
- гілки – корисні звички;
- плоди – результати здорової поведінки.

Після виконання роботи проводиться обговорення.

Вправа «Уміє сказати “Ні”»

Мета: розвиток навичок протидії негативному впливу однолітків.

Хід вправи:

Учні працюють у парах та моделюють ситуації, пов'язані з пропозицією шкідливих звичок. Завдання учасників – знайти конструктивний спосіб відмови.

Вправа «Мій ресурс»

Мета: розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Хід вправи:

Учні записують або зображують способи, які допомагають їм зберігати гарний настрій, долати стрес та підтримувати психічне здоров'я.

Інтерактивна гра «Корисно – шкідливо»

Мета: закріплення знань про здоровий спосіб життя.

Хід гри:

Учасникам пропонуються різні життєві ситуації та звички. Учні повинні визначити, чи є вони корисними чи шкідливими для здоров'я, та аргументувати свою відповідь.

